

大宮区 インフォメーション

※費用の表示がないものは無料です。

※その他のイベントなどについては、市ホームページ又は各問合せ先へお問い合わせください。

児童センター

天沼児童センター
☎ 645・7988 HP▶

三橋児童センター
☎ 644・2978 HP▶

	事業名	日時	内容	対象／定員／申込みなど
天沼	0歳ひろば	10/8・15・22木 11:00～11:30	親子のふれあい遊びや仲間づくりなど	対象／0歳の子どもとその保護者 申込みなど／当日、直接、同センターへ。
	プチひろば	10/9・16・23金 10/20火 11:00～11:30	手遊びや読み聞かせ、体操など 20日(火)は家庭児童相談員が来館 (個別対応可能) 23日(金)は10月生まれの誕生会、身体測定会	対象／未就学児とその保護者 申込みなど／当日、直接、同センターへ。
	ハロウィンパーティー	10/30金 10:30～11:30	ふれあいあそび、ダンスなど	対象／未就学児とその保護者 定員／25組(先着順) 申込みなど／10/9(金)10時から23日(金)17時までに、直接又は電話で、同センターへ。※仮装アイテム持込み可
三橋	あそびのひろば ～ハロウィンスペシャル～	10/27火 11:00～11:45	ダンス、ふれあいあそび、フォトコーナー	対象／乳幼児とその保護者 定員／30組(先着順) 申込みなど／10/13(火)10時から、直接又は電話で、同センターへ。

図書館

大宮図書館
☎ 643・3701 FAX 648・8460 HP▶

	事業名	日時	内容	対象／定員／申込みなど
大宮	時刻表で巡る時間旅行	10/24(土) 14:00～15:30	冊子の時刻表の見方、使い方、魅力を学ぶ講座	対象／市内在住、在勤又は在学の18歳以上の方 定員／30人(抽選) 申込みなど／10/14(水)15時までに、直接又は同図書館ホームページより。
	特別おはなし会 本の郵便屋さん	11/1(日) 11:00～12:30	お手紙をテーマにしたおはなし会 おすすめの本を手紙に書き、家族と交換	対象／3歳～小学2年生とその保護者 申込みなど／当日10時45分からは、2階おはなしのへやへ。
	11月のあかちゃんおはなし会	11/25(水) 11:00～11:30	おはなしと絵本の読み聞かせ	対象／0～2歳の子どもとその保護者 定員／15組(抽選) 申込みなど／10/15(木)9時から25日(日)15時までに、同図書館ホームページより。
	初心者向け歌会イベント	12/6(日) 14:00～16:30	現代短歌社・真野少氏と歌人・平岡直子氏による歌会イベント	対象／どなたでも 定員／14人(抽選) 申込みなど／10/23(金)9時から11/9(月)15時までに、同図書館ホームページより。

移動図書館

大宮西部図書館
☎ 664・4946 FAX 667・7715 HP▶

大宮西部	ステーション名	日時	その他
	三橋四丁目自治会館	10/13・27(火) 15:00～15:30	雨天の場合中止となります。駐車場はありません。交通事情により訪問予定時刻に到着しない場合があります。

老人福祉センター

あずま荘
☎ 642・1266 HP▶

	事業名	日時	内容	対象／定員／申込みなど
あずま荘	行政書士による終活講座	10/22(木) 13:30～15:00	相続手続きは、何から始めればよい? ～亡くなった後の流れと、家族が困らない準備～	対象／どなたでも ※60歳未満の方は講座への参加に限りません。施設設備の利用はできません。 定員／25人程度 持ち物／シルバーカード又は年齢及び住所記載の証明書など 申込みなど／直接又は電話で、同センターへ。 ※入館料などについては、お問合せください。
	みんなで歌おう	10/27(火) 14:00～14:30	懐かしい歌を歌いながら心身をリフレッシュ	対象／60歳以上の方 費用／無料(市内64歳以下及び市外の方は入館料有) 持ち物／シルバーカード又は年齢及び住所記載の証明書 申込みなど／当日、直接、同センターへ。

区役所の休日窓口をご利用ください(支所・市民の窓口を除く)

10月25日(日)
8時30分～17時15分

全区役所で、一部業務を取り扱います。取扱い業務の詳細はホームページをご確認ください。
※市税の総合窓口は、大宮区役所5階です。

問合せ●さいたまコールセンター(8時～21時、年中無休) ☎ 835・3156 FAX 827・8656

HP▶

大宮区保健センター からのお知らせ

- 申込みは、各指定日9時からで、区内在住の方が対象です。ファクスの場合は、①事業名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号またはファクス番号を記入してください。
- 各教室の参加は、1人のお子さんにに対し1回のみです。
- 相談は電話でも行っています。
- 会場名がない事業は、大宮区保健センターが会場です。

申込み・問合せは

大宮区保健センター

TEL 646・3100

FAX 646・3169

母子健康手帳の交付

こども家庭センターおおみや妊娠・出産包括支援担当(保健センター内)で母子健康相談員(保健師・助産師など)が母子健康手帳の交付、妊娠・出産・育児の相談をお受けしています。母子健康手帳の交付は、電子申請・届出サービスで予約をお願いします。日時、持ち物、予約などの詳細はホームページをご確認ください。



産婦・新生児訪問

生後1〜2か月くらいまでの赤ちゃんとその母親(里帰り出産で期間内に市内に居住している方も含む)を対象に、助産師又は保健師が訪問による育児相談を行っています。母子健康手帳別冊に添付の「出生連絡票」の訪問希望「有」に○をつけ郵送又は電話でお申込みください。

申込み

事業名を入力して検索し、お申し込みください。

電子申請・届出サービス A



電子申請・届出サービス B

(さいたま市 汎用予約サービス)



	事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
母子保健	はじめまして パパママ教室 定員 24組(先着順)	11/14(土) 9:15~12:00	育児や親の役割について学ぶ	初めてお産をする方で、出産予定日が令和9年1月11日~4月25日の方とそのパートナー	10/13(木)~ A
	母親学級 定員 24人(先着順)	11/5(木) 13:30~15:30	妊娠・出産・育児などについて学ぶ	初めてお産をする方で、出産予定日が令和8年12月14日~令和9年5月16日の方	10/8(木)~ A
	育児学級 定員 30組(先着順)	11/26(木) 13:30~14:50 会場:子育て支援センター おおみや(桜木町)	育児について学び、遊びを通して親子のふれあいを深める	令和8年8・9月生まれの赤ちゃんとその保護者	10/20(木)~ A
	離乳食教室 定員 26人(先着順)	11/10(火) 13:30~14:45	離乳食の進め方とお口のケアについて学ぶ	令和8年6・7月生まれの赤ちゃんの保護者	10/9(金)~ A
	むし歯予防教室 定員 13組(先着順)	11/12(木) 9:45~10:45	むし歯予防のために規則的な食生活や歯みがき習慣を学ぶ	令和7年6月~令和8年1月生まれの子どもとその保護者	10/13(木)~ A
	育児相談(乳児期) 定員 各6人(先着順)	10/26(月) ①9:00 ④10:30 ②9:30 ⑤11:00 ③10:00	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による育児相談やその他心配ごとの相談	0歳の赤ちゃんとその保護者	10/9(金)~ B
	育児相談(幼児期) 定員 各4人(先着順)	10/27(火) ①9:00 ④10:30 ②9:30 ⑤11:00 ③10:00		1歳~就学前の子どもとその保護者	

ボディメイクレッスン ~糖尿病予防教室~

ウエストサイズを減らし、活動的な毎日を支えるための脚力を目指し、自分なりの運動や歩き方を見つけてみませんか?

日程●11月6日・27日(金)(全2回)

時間●9時30分~12時

会場●大宮区役所(201・202会議室)、氷川参道(雨天の場合は屋内で実施)

内容●運動実技、糖尿病予防に関する講話

対象●18~74歳の方

定員●24人(先着順)

申込み●10月6日(火)9時から電子申請 B



▲HP

10月の健康関連月間のお知らせ

ピンクリボン月間

10月は「ピンクリボン月間」です。

乳房の変化に気づくため、日頃から自分の乳房に関心を持ち、異変を感じたら早めに受診しましょう。市では、40歳以上の女性(前年度未受診者)を対象に乳がん検診を実施しています。ぜひご利用ください。



HP▶

朝ごはんを食べよう強化月間

普段から朝食を食べていますか? 食欲がない、朝は時間がない...など朝食を食べない理由は様々かと思えます。しかし、朝食は体や脳を目覚めさせ、生活リズムを整えるなど多くのメリットがあります。朝食を食べていない人は、まずは一口から朝食習慣を始めてみませんか?



HP▶



10月10日は目の愛護デーです!

テレビやパソコン・スマートフォンなど、長時間にわたり目を酷使していませんか? 1時間の連続作業をする場合は、15分くらいの休みを取るといいでしょう。休みが取れない場合は、時々窓の外をぼんやり見たりするなど、目を休める工夫をしましょう。目に違和感がある場合は、放置せず早めに眼科専門医を受診しましょう。

